

# Журнал «Осознанное Счастье»



№1 ДЕКАБРЬ

2015



*Ом Свами (Om Swami)*  
**Авторы**



*Байрон Кейти  
(Byron Katie)*



*Виктория Гуткович  
– редактор журнала,  
переводчик*

*Экхарт Толле  
(Eckhart Tolle)*



*Джефф Фостер  
(Jeff Foster)*



Главная тема этого  
номера –

~ **ЛЮБОВЬ**

~



А также:

отношения, гармония, внутреннее спокойствие, счастье,  
сочувствие, сострадание, радость, благодарность,

понимание эмоций

# Ом Свами (*Om Swami*) –

– современный индийский монах,  
автор книг и ведущий блога [omswami.com](http://omswami.com)



«Сострадание – моя  
вера и любовь, моя  
единственная  
философия».

Каждую субботу *Ом Свами* публикует небольшие статьи (посты) на своём блоге, посвящённые разным жизненно важным темам: **здоровье, счастье, богатство, творческая самореализация, отношения, любовь, эмоции, воспитание детей, медитация, душевная гармония** и т.п.

Его блог уже частично переведён добровольцами с английского на 4 других языка (*французский, тамильский, хинди и гуджарати*).

**Журнал «Осознанное Счастье»** – моя попытка разделить богатое наследие индийского мудреца – и просто счастливого человека! – *Ома Свами* с русскоязычной аудиторией.

*Приятного чтения!* ☺

© Ом Свами

Подробнее об авторе (на английском):

<http://omswami.com/about>



# САМОЕ СИЛЬНОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ЖЕЛАНИЕ

*(Ом Свами)*

– Какова **самая главная человеческая потребность**, лежащая в основе гуманизма и человечности, каково **самое сильное человеческое желание**, которое может сотворить или разрушить весь ваш мир, **что за чувство** проводит черту между ощущением собственной незаменимости и никчёмности?

– Этот текст — не про отцов и сыновей, но про то, что означает **быть человеком**.

*Читать полностью на русском:*

<http://oso-nannoeschastje.tumblr.com/post/130777036781/the-most-fundamental-human-desire-omswami>

*Читать полностью на английском:*

<http://omswami.com/2013/09/the-most-fundamental-human-desire.html>

*Время прочтения:  $t \approx 5$  min.*

# ЛЮБОВЬ ИЛИ ПРИВЯЗАННОСТЬ?

(Ом Свами)

– **Привязанность** – это когда вы заточаете любимую птицу в золотую клетку, кормите её самой лучшей едой и хотите, чтобы она всегда была в поле вашего зрения; а **любовь** – это когда вы открываете клетку и выпускаете её на свободу.

– **Привязанность** говорит: 'ты – мой / ты – моя', а **любовь** говорит: 'я – твой / я – твоя'.

– **Привязанность** – это инструкции и правила, в то время как **любовь** – это вдохновение и забота.

– **Любовь** говорит: "Я не хочу причинить тебе боль", **привязанность** – "Я не хочу тебя терять".

*Читайте полностью на русском:*

<http://osoznannoeshastje.tumblr.com/post/131303184721/love-or-attachment-omswami>

*Читайте полностью на английском:*

<http://omswami.com/2013/12/love-or-attachment.html>

*Время прочтения: t ≈ 3 min.*

# ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

*(Ом Свами)*

~ Любовь зависит от соблюдения четырёх условий. Упусти одно из них, и её пламя задрожит; упусти два, и оно погаснет... ~

Что такое любовь? Просто испытывать чувства по отношению к другому человеку, или хотеть кого-то очень сильно – не всегда означает любить; это возможно, но обычно это не так. Представьте на мгновение, будто любовь – это объект, некая сущность, состоящая из четырёх элементов. Вы собираете их вместе – и она возникает чудесным образом. В отсутствии этих главных составляющих, то, что вы чувствуете, может быть сильным влечением, слепой влюблённостью, безрассудной страстью, чем-то другим, чем **УГОДНО – ТОЛЬКО НЕ ЛЮБОВЬЮ...**

...Бесконечно оправдывая свои мысли, действия и эмоции, мы зачастую сострадательны только к своим собственным ошибкам. Но **лишь сочувствие к другому человеку исцеляет любовь.**

*Читать полностью на русском:*

<http://omswami.oeschastie.tumblr.com/post/132171159366/what-is-love-omswami>

*Читать полностью на английском:*

<http://omswami.com/2013/12/what-is-love.html>

*Время прочтения: t ≈ 6 min.*

# ЖИТЬ ЛЮБОВЬЮ

(Ом Свами)

✓ Людей, которые любят, можно, в целом, разделить на три группы в зависимости от предмета их любви, причём человек может попадать только в одну из них, а может и в две (пропорции неизвестны). Ваша цель – направить всю вашу любовь из двух категорий в третью, самую значимую. Что это за категории и что это за люди?

✓ Любовь – своеобразное чувство. Она превращает вас в то, что вы любите...

✓ Когда вы бросаете в озеро камень или цветок, вода принимает и то, и другое, с одинаковым безразличием. Камень мгновенно тонет; озеро принимает его, не жалуясь. Но оно благодарит вас, оставляя цветок на поверхности.

*Читать полностью на русском:*

<http://osoznannoeshastje.tumblr.com/post/133296112036/living-with-love-omswami>

*Читать полностью на английском:*

<http://omswami.com/2011/11/living-with-love.html>

*Время прочтения: t ≈ 9 min.*



# ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМИ

(Ом Свами)

~ Для заботливого сердца, любовь стучится в самую неожиданную дверь и в самый неподходящий момент... ~

- ♥ Когда мы любим кого-то, означает ли это, что мы всегда будем чувствовать себя счастливыми в отношениях с этим человеком?
- ♥ Любить – не означает менять любимого человека, это значит принять в свою жизнь то изменение, которое происходит с его приходом.
- ♥ Фундамент долгосрочных отношений зиждется на главном вопросе, который два человека задают друг другу...
- ♥ Когда вы любите другого человека так, как он(а) хочет, вы дарите ему (ей) счастье, радость и чувство безопасности. И тогда происходит чудо. То, чем вы наполнили его (её), возвращается к вам бумерангом. Это – путь любви. Если вы любите по-настоящему, вы будете любимы в

~~Читайте~~ полностью на русском:

<http://oso-nannoeschastie.tumblr.com/post/131519618186/to-love-and-be-loved-back-omswami>

Читать полностью на английском:

<http://omswami.com/2015/07/to-love-and-be-loved-back.html>

Время прочтения:  $t \approx 5 \text{ min.}$

# ПОДЛИННАЯ ЦЕННОСТЬ ЛЮБВИ

(Ом Свами)

~ Ни один не предложил Любви место в своей лодке, кроме... кого?  
Читайте историю ~

– Что важнее – ценить то, что вы имеете, или ценить то, чего у вас нет? Задумайтесь об этом на мгновение. Быть благодарным – значит ценить то, что у вас есть, а стремиться достичь цели – значит ценить то, что у вас может появиться, а может и не появиться в будущем. Если вы заглушаете голос благодарности рёвом своих желаний, то всё, что вы в итоге получаете – это много шума и никакой музыки.

– В нашем вечно куда-то спешащем мире человек может быть настолько сфокусирован на достижении некоей цели, на пресечении финишной черты, что бесценные вещи становятся для него незначимыми.

– Когда вашими стремлениями руководит благодарность, движение к цели превращается в лёгкое путешествие, но если лишь достижение результата способно вызвать у вас чувство признательности, то ощущение недостатка никогда вас не покинет...

*Читайте полностью на русском:*

<http://omswami.com/2013/03/the-value-of-love.html>

*Время прочтения: t ≈ 4 min.*

# ГОВОРЯ НА ЯЗЫКЕ ЛЮБВИ...

*(Ом Свами)*

*~ Нет такого человека, который бы был способен устоять перед языком любви. Он проникает глубоко в сердце и попадает в самую душу. ~*

...До всяких знаний, приобретений, ярлыков и достижений появляется **эмоция любви**. Есть только два способа выразить любовь: с помощью слов и с помощью действий. Не прибегая ни к каким обобщениям, можно утверждать, что все люди привязаны к языку. Если вы выбираете слова и совершаете поступки, продиктованные любовью, то человек становится **ва**. Если вы решите практиковать сдержанность и благожелательность в своей речи, вы будете испытывать и излучать счастье. Быть может, вы не можете ничего предложить человеку в материальном плане, но у вас есть, как минимум, возможность подбирать слова, которые вы произносите. **Делайте это внимательно.** Величайшие радости жизни таятся в самых малых вещах, в простых и бесценных жестах, в искренних словах.

*Читать полностью на русском:*

<http://osoznannoeshastje.tumblr.com/post/133960133286/speaking-the-language-of-love-omswami>

*Читать полностью на английском:*

<http://omswami.com/2012/05/speaking-the-language-of-love.html>

*Время прочтения: t ≈ 5 min.*

# СЕКРЕТ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

(Ом Свами)

♥ Любить и жить вместе – не одно и то же. Любовь, так или иначе, касается чувств и эмоций, а совместная жизнь – это, в большей мере, практический вопрос...

♥ Есть общее заблуждение относительно любви. Когда два человека любят друг друга, один или оба из них склонны верить, что одной любви будет достаточно для продолжительных отношений. Истина же состоит в том, что сама по себе любовь не может этого обеспечить, так как просто желать другого человека – это не любовь.

♥ Любить друг друга и жить вместе возможно только в том случае, когда каждый из партнёров заботится о том, что любит другой.

Читать полностью на русском:

<http://osoznannoeschastje.tumblr.com/post/134197290711/the-secret-of-healthy-relationships-omswami>

Читать полностью на английском:

<http://omswami.com/2014/11/secret-healthy-relationships.html>

Время прочтения:  $t \approx 3$  min.

# КОГДА ЗАБОТА ГУБИТЕЛЬНА ДЛЯ ЛЮБВИ

*(Ом Свами)*

Чрезмерная забота никому не приносит благо. Если вы хотите здоровых и гармоничных отношений, то рано или поздно вам придётся постоять за себя. Истинная любовь подразумевает некий естественный уровень независимости партнёров, иначе они начинают слишком цепляться друг за друга, отчего обоим становится некомфортно.

В нездоровых отношениях люди являются пленниками страстной одержимости и привязанности. Счастливые отношения, напротив, питаются дружбой и свободой.

**Навязчивая забота разрушает любовь...**

*Читать полностью на русском:*

<http://osoznannoeschastje.tumblr.com/post/136297444116/when-care-destroys-love-omswami>

*Читать полностью на английском:*

<http://omswami.com/2015/12/when-care-destroys-love.html>

*Время прочтения: t ≈ 7 min.*

*Love is the answer.*

Любовь – ответ.

Вопрос не имеет  
значения.

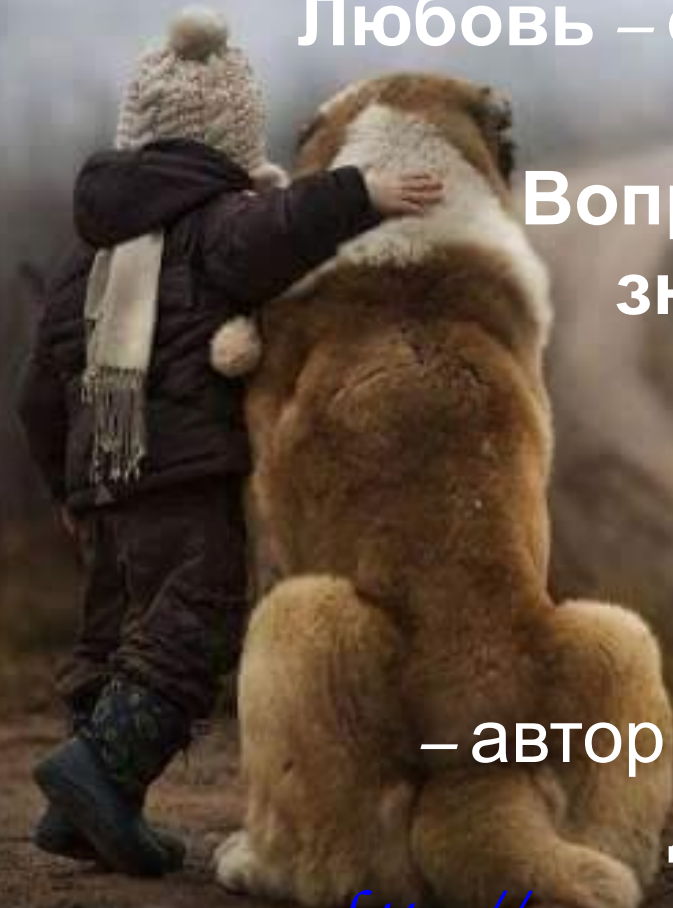
Джефф Фостер

(род. 1980) –  
– автор книг и семинаров,  
духовный учитель

<http://www.lifewithoutacentre.com>

*The question is unimportant.*

JEFF FOSTER



# Любовь невозможно

Отбук. Сил потерять...

*Джефф Фостер*


Любовь не ограничивается чувством,  
хотя она иногда может выражать себя как чувство.  
Любовь способна принять любую форму для того,  
чтобы призвать тебя снова к себе.  
Любовь непостоянна; она есть вечный двигатель перемен...



*Читать перевод полностью:*

<http://osoznannoeschastje.tumblr.com/post/130716665681/love-cannot-be-lost-jeff-foster>

*Время прочтения:  $t \approx 1$  min.*



СИЛА – В  
ЛЮБВИ.

LOVE IS THE POWER.

*Byron Katie*



*Байрон Кейти  
(род. 1942) –*

– автор  
революционного  
метода  
исследования  
стрессовых мыслей  
– “Работа” (*The  
Work*), изложенного  
в книге «*Любить  
то, что есть*»



Любить – значит узнавать себя в другом.

“TO LOVE  
IS TO  
RECOGNIZE  
YOURSELF  
IN ANOTHER.”

  
eckhart  
teachings

– Eckhart Tolle



*Экхарт Толле  
(род. 1948) –  
– автор мировых  
бестселлеров  
«Сила  
настоящего»  
и  
«Новая Земля:  
пробуждение к  
своей жизненной  
цели»*

# Контакты и

# источники:

SELF-CREATED HAPPINESS

- ОСОЗНАННОЕ

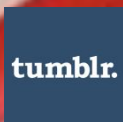
счастье



[http://vk.com/for\\_you](http://vk.com/for_you)



<https://www.facebook.com/victoria.gutkovich>



<http://osoznannoeschastje.tumblr.com>



[osoznannoe.schastje@yandex.ru](mailto:osoznannoe.schastje@yandex.ru)



<http://omswami.com>



<http://www.lifewithoutacentre.com>

♥ Ваша Виктория ♥

БЛАГОДАРИУ ЗА  
ВНИМАНИЕ!

С Любовью,

♥ Ви ♥